

さわやかCPAP便



医療法人社団
大竹内科呼吸器科医院
H26年7月発行

梅雨も明けて暑くなってきました！夏本番です。自宅にいても熱中症にかかる可能性があります。汗をしっかりと拭き取り、適度に塩分と水分を取りましょう。寝苦しい夜もエアコンと扇風機を上手に利用して、CPAPで快眠をゲットしましょう。

タバコの影響(詳しくは院内掲示で紹介しています)

最近盛んに禁煙のCMが流れています。喫煙所以外では吸えない状況で、愛煙家には肩身の狭い世の中になっています。喫煙は癌やCOPDの要因となり、健康を害することはご存じと思いますが、実は、睡眠時無呼吸症候群にも影響を及ぼすのです。タバコは気道周辺に炎症を起こし、粘膜が腫れて気道を狭めるため**無呼吸を悪化させてしまいます。**

喫煙者は非喫煙者に比べ、睡眠時無呼吸症候群になる確率が2.5倍も高くなります。



また、寝タバコも睡眠に影響を及ぼします。寝る前に一服する人は、気持ちが落ち着いて寝付きが良くなる、ぐっすり眠れると信じているようですが、それは**間違い**です。

実際、タバコに含まれるニコチンは覚醒作用の方が強く、**睡眠の質・量ともに低下させてしまいます。**

喫煙者は非喫煙者に比べ、寝付くまでの時間が平均5分長い

総睡眠時間が14分短い

浅い睡眠が24%多い

深い睡眠が14%少ない

ということがわかっています。



★禁煙を強くお勧めしますが、無理な人は**せめて就寝前の2時間はタバコを控えましょう**★

禁煙外来のすすめ

今回はCMで話題の**ニコチンを含まない飲み薬**による治療を紹介します。飲み薬により、**イライラなどのニコチン切れ症状を軽くし、タバコをおいしいと感じにくくします。**

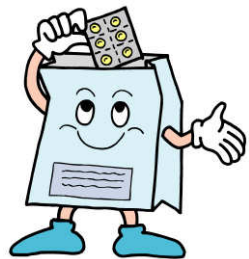
一定の要件を満たすと健康保険が適用され、計5回の通院が必要です。

初診→2週間後→4週間後→8週間後→12週間後

☆健康保険3割負担の場合の自己負担額☆ (当院の場合)

診察料¥6,050 + チャンピックス(飲み薬)¥13,880(薬局により異なる場合あり)

⇒ **¥19,930** で治療が可能です。



タバコは、1日1箱(¥460)、1ヶ月で¥13,800、1年では¥165,600、5年では¥828,000

禁煙して貯まったお金で海外旅行に行けるかも…

タバコは健康面・金銭面においても1つもいいことはありません。

禁煙は今からでも遅くはありません。真剣に考えてみてはいいかかでしょうか？

※禁煙外来は完全予約制となっておりますので、希望される方はご相談ください。



お盆休みのお知らせ
8月13日(水)・14日(木)・15日(金)
休診となります。

